

Anexos

Anexo 1

(Documento para aprovação do estudo na Guarda Nacional Republicana e respetiva declaração de confidencialidade)



001/CDF/DF/2009

Anexo B à Circular

DADOS DE IDENTIFICAÇÃO

TÍTULO DO ESTUDO/INVESTIGAÇÃO (a preencher quando se trata de solicitação em nome individual)

“EVENTOS INDUTORES DE STRESSE E REGULAÇÃO EMOCIONAL NAS FORÇAS POLICIAIS” GUARDA NACIONAL REPUBLICANA

NOME DO ALUNO/INVESTIGADOR

TATIANA SORAIA MACIEIRA CORREIA

INSTITUIÇÃO PROPONENTE (a preencher quando se trata de solicitação em nome institucional/colectivo)

ORIENTADOR DO ESTUDO/INVESTIGAÇÃO (se aplicável)

NOME – ANA MARGARIDA JORGE FERREIRA GALHARDO

TÍTULO – PROF. DOUTORA

DECLARAÇÃO DE CONFIDENCIALIDADE

Considerando que a instituição GNR, nas áreas que opera, é detentora de informação crítica que, pela sua relevância é obrigada a manter a confidencialidade, obrigação essa que é extensível a todo o seu pessoal (militar e civil) ou outras pessoas que, de algum modo, possam a ela ter acesso.

_____TATIANA SORAIA MACIEIRA CORREIA_____

(Nome do aluno/ investigador)

Declara ter conhecimento do supra referido e consequentemente DECLARA e ACEITA, sob compromisso de honra, que:

1. Não divulgará nem fará uso, de qualquer tipo e por qualquer meio, de qualquer informação a que venha ter acesso, salvo e na medida em tal seja necessário para a realização do estudo/investigação com autorização expressa do Comandante da Doutrina e Formação.
2. Manterá sigilo sobre informações, materiais e toda a documentação técnica que façam parte do *know how* da instituição ou que lhe tenham sido concedidos por terceiros, e que não fará deles qualquer tipo de utilização salvo para fins de desenvolvimento do estudo/investigação.
3. Não fará cópias não autorizadas, quer em formato físico ou electrónico, de manuais, livros, relatórios técnicos, dados, que a instituição GNR seja proprietária.
4. Garante o anonimato dos indivíduos alvo de observação bem como das respectivas Unidades objecto de análise.
5. Não procurará aceder a informação existente quer nas instalações da GNR quer nos seus sistemas informáticos, cujo acesso não lhe tenha sido expressamente concedido.
6. A não observância das obrigações estabelecidas nesta declaração determinará a imediata cessação de colaboração entre a GNR e o aluno/investigador, não obstante poderem ser accionados os procedimentos civis e criminais.

O ALUNO/INVESTIGADOR

Tatiana Bueia

O/A ORIENTADOR/A (se aplicável)

Ana Galhardo

Local e Data

Coimbra, 26/01/2018

Anexo 2

(Documento com dados de identificação e respetivo termo de compromisso)

DADOS DE IDENTIFICAÇÃO

TÍTULO DO TRABALHO/ESTUDO/INVESTIGAÇÃO

**“EVENTOS INDUTORES DE STRESSE E REGULAÇÃO EMOCIONAL NAS FORÇAS
POLICIAIS” (GUARDA NACIONAL REPUBLICANA)**

NOME DO INVESTIGADOR (a preencher quando se trata de solicitação em nome individual)

TATIANA SORAIA MACIEIRA CORREIA

**INSTITUIÇÃO PROPONENTE (a preencher quando se trata de solicitação em nome
institucional/colectivo)**

ORIENTADOR (se aplicável)

NOME – ANA MARGARIDA JORGE FERREIRA GALHARDO

TÍTULO – PROF. DOUTORA

TERMO DE COMPROMISSO

Considerando que a instituição GNR, autorizou o estudo/investigação e prestou todo o auxílio para a sua concretização,

_____TATIANA SORAIA MACIEIRA CORREIA_____

(Nome do aluno/ investigador)

Compromete-se a:

1. Respeitar todas as normas e regras da Guarda Nacional Republicana enquanto Força Militar de Segurança.
2. Responder com prontidão a todas as questões colocadas pelo Comando da Doutrina e Formação sobre o decurso do estudo/investigação sempre que for solicitado.
3. Facultar ao Comando da Doutrina e Formação uma cópia em suporte digital (não editável) da versão final do estudo/investigação.

O ALUNO/INVESTIGADOR



O/A ORIENTADOR/A *(se aplicável)*



Local e Data

Coimbra, 26/01/2018

Anexo 3

(Documento relativo à caracterização do estudo/investigação)

DADOS RELATIVOS AO ESTUDO/INVESTIGAÇÃO

1. Entidade individual: aluno/investigador (a preencher quando se trata de solicitação em nome individual)			
Nome: Tatiana Soraia Macieira Correia			
Morada e código postal: rua do lazer nº66 4760-502, Gondifelos, Vila Nova De Famalicão			
Telefone(s):	252165733	Telemóvel: 911957094	
E-mail:	Tatianascorreia7@gmail.COM		
Curso:	Mestrado em Psicologia Clínica	Ano lectivo: 2017/2018	
Estabelecimento de Ensino: Instituto Superior Miguel Torga			
Morada e código postal: Largo da Cruz de Celas, 1 3000-132 Coimbra			
Telefone(s):	239 488 030	Fax: 239 488 031	
E-mail:	ismt@ismt.pt		

2. Instituição proponente (a preencher quando se trata de solicitação em nome institucional/colectivo)		
Nome:		
Morada e código postal:		
Telefone(s):		Fax
E-mail:		

3. Orientador do estudo/investigação (se aplicável)		
Nome: Ana Margarida Jorge Ferreira Galhardo		
Título académico: Doutoramento		
Telefone(s):	916116719	E-mail: anagalhardo@ismt.pt

4. Tipologia do estudo/investigação				
Tipologia	Dominante		Complementar	
Domínio científico	Psicologia			
Categoria do	IF	IA	DE	OAC&T

estudo/investigação	✓			
---------------------	---	--	--	--

LEGENDA:

DOMÍNIOS CIENTÍFICOS: informar quais as duas áreas (dominante e complementar) científicas mais evidentes (e.g. Psicologia, Sociologia, Antropologia; Ciências da Saúde; Ciências da Comunicação; Segurança e Defesa).

CATEGORIA DE ACTIVIDADE:

- **IF – Investigação Fundamental:** Trabalhos experimentais ou teóricos, empreendidos com a finalidade de obtenção de novos conhecimentos científicos sobre os fundamentos de fenómenos e factos observáveis, sem objectivo específico de aplicação prática.
- **IA – Investigação Aplicada:** Trabalhos efectuados com vista à aquisição de novos conhecimentos, mas com uma finalidade ou um objectivo pré determinados.
- **DE – Desenvolvimento Experimental:** utilização sistemática de conhecimentos existentes, obtidos por investigação e/ou experiência prática com vista à produção de novos materiais, novos produtos, novos dispositivos, estabelecimento de novos processos, sistemas ou serviços ou para a melhoria significativa dos já existentes.
- **OAC&T:** Outras actividades científicas e tecnológicas.

5. Caracterização do estudo/investigação

Título do estudo/investigação: “Eventos indutores de stresse e regulação emocional nas forças policiais”

Fundamentação do estudo/investigação:

Esta investigação enquadra-se no âmbito do Mestrado em Psicologia Clínica do Instituto Superior Miguel Torga, Coimbra.

Decidi fazer o meu estudo na zona norte, visto que a taxa de criminalidade é superior relativamente à cidade onde estudo (Coimbra), deste modo escolhi a GNR para o meu estudo pois são profissionais que lidam constantemente com situações altamente stressantes, com cargos de grande responsabilidade, estão expostos a eventos potencialmente perigosos e indutores de *stress*. Deste modo gostaria de aprofundar conhecimentos em relação a todo o processo de regulação de emoções assim como a vulnerabilidade ao *stress* nos militares da GNR.

Objectivos: No presente estudo pretende-se estudar a funcionalidade de regulação emocional em indivíduos pertencentes às forças policiais que experienciaram eventos críticos relacionados com o dever. A investigação tem demonstrado que profissionais de serviços de emergência, incluindo os polícias, estão expostos a eventos potencialmente indutores de stresse ao longo do curso dos seus deveres. Esses eventos registaram um aumento nas últimas décadas e podem ter consequências duradouras e significativas. Entre estas consequências podem ser incluídas preocupações com a saúde, dificuldades emocionais, comprometimento do funcionamento social, assim como impacto no

desempenho efetivo do trabalho. Neste contexto, considera-se que o alcance de um maior conhecimento acerca dos processos de regulação emocional nestes profissionais poderá ser útil para o delinear de estratégias de prevenção e/ou de intervenção de modo a minimizar o eventual impacto negativo de situações indutoras de stresse.

Metodologia: Pretende-se aplicar um Questionário sociodemográfico e profissional (idade, sexo, força policial a que pertence, estado civil, anos de escolaridade, se tem filhos, se está deslocado do serviço e duas tabelas acerca de acontecimentos marcantes e grau de recordação dos mesmos); a Escala de Impacto de Eventos, (Ana Paula Figueiredo, 2005), que avalia o impacto de eventos traumáticos, a Escala DERS de dificuldades em regulação emocional (Tradução e adaptação: Pinto Gouveia & Veloso, 2007), para avaliar problemas relacionados com a regulação emocional e a Escala de vulnerabilidade ao *stress* (Adriano Vaz Serra, 2000); (ver Anexo).

Todas estas escalas já foram autorizadas pelos autores.

Estes questionários e escalas irão ser aplicados através de um questionário (*google*).

Para complementar, estas baterias de testes também poderão ser entregues em formato papel, a todos os militares que queiram participar no estudo.

Informação a recolher: Nada a referir.

Amostra:

Pretende-se aplicar os questionários a militares da Guarda Nacional Republicana na Região Norte, abrangendo os 18 municípios.

Na região norte (Grande Porto) englobando Gondomar, Maia, Matosinhos, Porto, Póvoa de Varzim, Valongo, Vila do conde, Vila Nova De Gaia, Santo Tirso e Trofa; e na região Tâmega, isto é Amarante, Baião, Felgueiras, Lousada, Marco de Canaveses, Paços de Ferreira, Paredes e Penafiel. (através dos questionários google, isto é através de associações da GNR seria mais fácil atingir um maior número de militares). A alguns destes municípios eu também poderia entregar as baterias de testes em formato papel, deslocando-me diretamente aos postos da GNR.

6. Resumo do estudo/investigação

O estudo iniciará com o pedido de autorização aos autores das escalas dos questionários que pretendo aplicar no estudo.

Será cumprida uma revisão bibliográfica, onde se realizará o enquadramento teórico dos conceitos-chave: Regulação emocional, Vulnerabilidade ao stress, emoções, Stress e Forças policiais. Posteriormente, na zona Norte será ainda efectuada a recolha de dados quantitativos e qualitativos, aplicando inquéritos por questionário *online* ou em formato papel. Posteriormente e no final, completar-se-á o estudo com a análise estatística dos dados, assim como toda a discussão de resultados obtidos.

7. Cronograma previsto para realização do estudo/investigação

Recolha de dados até 30 de Abril de 2018.

Preparação da base de dados e respetivo tratamento estatístico até 31 de Maio.

Redacção de resultados e discussão até 30 de junho.

8. Outras informações de interesse

Nada a referir

O ALUNO/INVESTIGADOR

TATIANA CORREIA

NOME

TATIANA SORAIA MACIEIRA CORREIA

LOCAL/DATA

Coimbra, 2 de Janeiro de 2018

Anexo 4

Bateria de testes aplicada na Guarda Nacional Republicana (objetivos do estudo, consentimento informado, Questionário sociodemográfico e profissional, IES-R, 23-QVS e EDRE)



Plano de Investigação Académica nas Forças I

“Eventos indutores de stresse e regulação emocional nas forças policiais”

1.Objetivos do estudo

No presente estudo pretende-se estudar a funcionalidade de regulação emocional em indivíduos pertencentes às forças policiais que experienciaram eventos críticos relacionados com o dever. A investigação tem demonstrado que profissionais de serviços de emergência, incluindo os polícias, estão expostos a eventos potencialmente indutores de stresse ao longo do curso dos seus deveres. Esses eventos registaram um aumento nas últimas décadas e podem ter consequências duradouras e significativas. Entre estas consequências podem ser incluídas preocupações com a saúde, dificuldades emocionais, comprometimento do funcionamento social, assim como impacto no desempenho efetivo do trabalho. Neste contexto, considera-se que o alcance de um maior conhecimento acerca dos processos de regulação emocional nestes profissionais poderá ser útil para o delinear de estratégias de prevenção e/ou de intervenção de modo a minimizar o eventual impacto negativo de situações indutoras de stresse.

Esta investigação enquadra-se no âmbito do Mestrado em Psicologia Clínica do Instituto Superior Miguel Torga, Coimbra.

A participação no estudo é de carácter voluntário e consiste no preenchimento de um conjunto de questionários, sendo obrigatória a obtenção do consentimento informado dos participantes (ver Anexo). Os investigadores comprometem-se a garantir a confidencialidade dos dados facultados pelos participantes e sendo esses mesmos dados usados unicamente para fins de investigação.

Pretende-se aplicar um Questionário sociodemográfico e profissional (idade, sexo, força policial a que pertence, estado civil, anos de escolaridade, se tem filhos, se está deslocado do serviço e duas tabelas acerca de acontecimentos marcantes e grau de recordação dos mesmos); a Escala de Impacto de Eventos, (Ana Paula Figueiredo, 2005), que avalia o impacto de eventos traumáticos, a Escala DERS de dificuldades em regulação emocional (Tradução e adaptação: Pinto Gouveia & Veloso, 2007), para avaliar problemas relacionados com a regulação emocional e a Escala de vulnerabilidade ao stress (Adriano Vaz Serra, 2000); (ver Anexo).

CONSENTIMENTO INFORMADO

O estudo “Eventos indutores de stress e regulação emocional nas forças policiais” tem como objetivo estudar processos de regulação emocional em indivíduos pertencentes às forças policiais que experienciaram eventos críticos relacionado com o dever. Considera-se que o alcance de um maior conhecimento acerca dos processos de regulação emocional nestes profissionais poderá ser útil para o delinear de estratégias de prevenção e/ou de intervenção de modo a minimizar o eventual impacto negativo de situações indutoras de stresse.

Esta investigação enquadra-se no âmbito do Mestrado em Psicologia Clínica do Instituto Superior Miguel Torga, Coimbra.

A participação no estudo é de carácter voluntário e consiste no preenchimento de um conjunto de questionários. Os investigadores comprometem-se a garantir a confidencialidade dos dados facultados pelos participantes e sendo esses mesmo dados usados unicamente para fins de investigação.

Ao assinar este documento, declara ter tomado conhecimento do âmbito e objetivos do estudo e da participação que lhe é solicitada, participando voluntariamente. Concorde ainda que os dados sejam trabalhados anónima e coletivamente pelos investigadores responsáveis, no âmbito dos objetivos a que o estudo se destina.

Agradecemos, desde já, a colaboração.

Para qualquer informação adicional poderá contactar tatianascorreia7gmail.com.

A investigadora,

Data/...../.....
Investigador

Data/...../..... Assinatura do
Assinatura do participante

Questionário Socio-demográfico e Profissional

1.Sexo

Feminino ☐
Masculino ☐

2.Idade: _____ anos

3.Estado civil

Solteiro ☐
Casado ou a viver em união de facto ☐
Divorciado ou separado ☐
Viúvo ☐

4. Tem filhos

Sim ☐
Não ☐

4.1. Se sim, qual a idade dos filhos. (Por exemplo, filho 1-10 anos; filho 2-5 anos)

5. Habilitações literárias

6. Concelho no distrito do Porto onde trabalha.

7. Em que ano entrou para a GNR?

8. Há quantos anos exerce esta profissão?

9. Categoria profissional

Guarda ☐

Sargento ☐

Oficial ☐

9.1 Posto hierárquico

Guarda ☐

Guarda principal ☐

Cabo ☐

Cabo de curso ☐

Cabo chefe ☐

Cabo Mor ☐

Furriel ☐

Sargento ☐

1º Sargento ☐

Sargento-ajudante ☐

Sargento-chefe ☐

Sargento-mor ☐

Major ☐

Tenente Coronel ☐

Coronel ☐

Aspirante Alferes ☐

Tenente ☐

Capitão ☐

9.2 Função exercida atualmente.

10. Está deslocado fora de uma área da sua residência?

Sim ☐

Não ☐

10.1 Se sim, há quanto tempo:

Há menos de um ano ☐

Há mais de dois anos ☐

IES-R (Ana Paula Figueiredo, 2005)

A seguir encontra-se uma lista de dificuldades que as pessoas por vezes apresentam após acontecimentos stressantes do quotidiano. Por favor, leia com atenção cada item e depois indique o quanto angustiante foi para si um dos acontecimentos **marcantes** durante **OS ÚLTIMOS SETE DIAS**, e o quanto se sentiu angustiado(a) ou incomodado(a) por esse acontecimento?

	Nunca	Um pouco	Modera- damente	Muito	Bastante
1. Qualquer lembrança trazia de volta sentimentos relativos ao acontecimento.					
2. Tive problemas em dormir.					
3. Outras coisas faziam-me sempre pensar no acontecimento.					
4. Senti-me irritado(a) e zangado(a).					
5. Evitava deixar-me aborrecer quando pensava no acontecimento ou quando alguém me relembra do mesmo.					
6. Pensava no acontecimento mesmo quando não queria.					
7. Sentia-me como se não tivesse acontecido ou como se não fosse real.					
8. Mantive-me afastado(a) de lembranças relacionadas com o acontecimento.					
9. Imagens relacionadas com o acontecimento					

surgiam na minha mente.					
10.Sentia-me agitado(a) e facilmente assustado(a).					
11. Tentei não pensar no assunto.					
12. Estava consciente que ainda tinha muitos sentimentos em relação a esse acontecimento, mas não lidei com eles.					
13. Os meus sentimentos sobre o acontecimento pareciam “dormentes”.					
14. Dei por mim a agir ou a sentir como se tivesse voltado a viver aquele momento.					
15.Tive dificuldades em adormecer.					
16. Tive fortes sentimentos sobre o assunto.					
17.Tentei retirar-lo da minha mente.					
18.Tive dificuldades em concentrar-me.					
19. Lembranças do assunto causaram-me reacções físicas tais como suores, dificuldade em respirar, náuseas, ou coração acelerado.					
20. Sonhei com isso.					
21.Senti-me vigilante ou atento.					
22. Tentei não falar do assunto.					

23-QVS (Adriano Vaz Serra, 2000)

	Concordo em absoluto	Concordo bastante	Nem concordo nem discordo	Discordo bastante	Discordo em absoluto
1.Sou uma pessoa determinada na resolução dos meus problemas.					
2. Tenho dificuldades em me relacionar com pessoas desconhecidas.					
3. Quando tenho problemas que me incomodam posso contar com um ou mais amigos que me servem de confidentes.					
4. Costumo dispor de dinheiro suficiente para satisfazer as minhas necessidades pessoais.					
5. Preocupo-me facilmente com os acontecimentos do dia-a-dia.					
6. Quando tenho um problema para resolver usualmente consigo alguém que me possa ajudar.					
7. Dou e recebo afeto com regularidade.					
8. É raro deixar-me abater pelos acontecimentos desagradáveis que me ocorrem.					
9. Durante as dificuldades do dia-a-dia sou mais para me queixar do que para me esforçar para as resolver.					
10. Sou um indivíduo que se enerva com facilidade.					
11. Na maior parte dos casos as soluções para os problemas importantes da minha vida não dependem de mim.					
12. Quando me criticam tenho tendência a sentir-me culpabilizado.					
13. As pessoas só me dão atenção quando precisam que faça alguma coisa em seu proveito.					

14. Dedico mais tempo às solicitações das outras pessoas do que às minhas próprias necessidades.					
15. Prefiro calar-me do que contrariar alguém no que está a dizer, mesmo que não tenha razão.					
16. Fico nervoso e aborrecido quando não me saio tão bem quanto esperava a realizar as minhas tarefas.					
17. Há em mim aspetos desagradáveis que levam ao afastamento das outras pessoas.					
18. Nas alturas custa-me exprimir abertamente aquilo que sinto.					
19. Fico nervoso e aborrecido se não obtenho de forma imediata aquilo que quero.					
20. Sou um tipo de pessoa que, devido ao sentido de humor, é capaz de se rir dos acontecimentos desagradáveis que lhe ocorrem.					
21. O dinheiro de que posso dispor mal me dá para as despesas essenciais.					
22. Perante os problemas da minha vida sou mais para fugir do que para lutar.					
23. Sinto-me mal quando não sou perfeito naquilo que faço.					

EDRE

(Gratz & Roemer, 2004)

(Tradução e adaptação: Pinto Gouveia & Veloso, 2007)

Instruções:

Estamos interessados em saber como as pessoas lidam com as dificuldades que sentem quando procuram regular as suas emoções. Todos nós diferimos quanto ao modo como regulamos as nossas emoções, e como tal, sentimos dificuldades diferentes; não há por isso respostas correctas ou erradas.

Por favor, leia cuidadosamente cada afirmação e assinale para cada uma delas, usando a escala indicada, o modo como lidou com os seus sentimentos durante o último mês.

Quase nunca (0-10%)	Algumas vezes (11-35%)	Cerca de metade do tempo (36-65%)	A maior parte do tempo (66-90%)	Quase sempre (91-100%)
1	2	3	4	5

	1	2	3	4	5
1. Para mim os meus sentimentos são claros.					
2. Presto atenção à forma como me estou a sentir.					
3. Experiencio as minhas emoções como avassaladoras e fora de controlo.					
4. Não faço ideia de como me sinto.					
5. Tenho dificuldade em entender os meus sentimentos.					
6. Sou uma pessoa atenta aos meus sentimentos.					
7. Sei exactamente como me estou a					

sentir.					
8. Importo-me com aquilo que sinto.					
9. Sinto-me confuso (a) com a forma como me sinto.					
10. Quando estou perturbado (a) (aborrecido (a), zangado (a), preocupado (a)) reconheço as minhas emoções.					
11. Quando estou perturbado (a)(aborrecido (a), zangado (a), preocupado (a) fico zangado (a)) comigo mesmo (a) por me sentir assim.					
12. Quando estou perturbado (a) (aborrecido (a), zangado (a), preocupado (a)) fico embaraçado (a) por me sentir assim.					
13. Quando estou perturbado (a) (aborrecido (a), zangado (a), preocupado (a)) tenho dificuldade em fazer o meu trabalho.					
14. Quando estou perturbado (a) (aborrecido (a), zangado (a), preocupado (a)) fico descontrolado (a).					
15. Quando estou perturbado (a) (aborrecido (a), zangado (a), preocupado (a)) acredito que vou continuar assim por muito tempo.					
16. Quando estou perturbado (a) (aborrecido (a), zangado (a), preocupado (a)) acredito que vou acabar por ficar muito deprimido (a).					
17. Quando estou perturbado (a) (aborrecido (a), zangado (a), preocupado (a)) acredito que os meus sentimentos são válidos e importantes.					
18. Quando estou perturbado (a) (aborrecido (a), zangado (a), preocupado(a)) tenho dificuldade em focar a minha atenção em outras coisas.					
19. Quando estou perturbado (a) (aborrecido (a), zangado (a),					

preocupado (a)) sinto-me descontrolado (a).					
20. Quando estou perturbado (a) (aborrecido (a), zangado (a), preocupado(a)) sou capaz de continuar a fazer o que tenho para fazer.					
21. Quando estou perturbado (a) (aborrecido (a), zangado (a), preocupado (a)) sinto-me envergonhado (a) por me sentir assim.					
22. Quando estou perturbado (a) (aborrecido (a), zangado (a), preocupado (a)) eu sei que vou acabar por descobrir uma maneira de me sentir melhor.					
23. Quando estou perturbado (a) (aborrecido (a), zangado (a), preocupado (a)) sinto-me um (a) fraco (a).					
24. Quando estou perturbado (a) (aborrecido (a), zangado (a), preocupado(a)) sinto que continuo a poder controlar os meus comportamentos.					
25. Quando estou perturbado (a) (aborrecido (a), zangado (a), preocupado(a)) sinto-me culpado (a) por me sentir assim.					
26. Quando estou perturbado (a) (aborrecido (a), zangado (a), preocupado(a)) tenho dificuldades em concentrar-me.					
27. Quando estou perturbado (a) (aborrecido (a), zangado (a), preocupado (a)) tenho dificuldades em controlar os meus comportamentos.					
28. Quando estou perturbado (a) (aborrecido (a), zangado (a), preocupado(a)) acredito que não há nada que possa fazer para me sentir melhor.					
29. Quando estou perturbado (a) (aborrecido (a), zangado (a), preocupado (a)) fico irritado (a) comigo					

mesmo (a) por me sentir assim.					
30. Quando estou perturbado (a) (aborrecido (a), zangado (a), preocupado(a)) começo a sentir-me mal comigo mesmo (a).					
31. Quando estou perturbado (a) (aborrecido (a), zangado (a), preocupado(a)) acredito que permitir esse estado é a única coisa que posso fazer.					
32. Quando estou perturbado (a) (aborrecido (a), zangado (a), preocupado (a)) perco o controlo sobre os meus comportamentos.					
33. Quando estou perturbado (a) (aborrecido (a), zangado (a), preocupado (a)) tenho dificuldade em pensar em qualquer outra coisa.					
34. Quando estou perturbado (a) (aborrecido (a), zangado (a), preocupado (a)) demoro algum tempo a perceber aquilo que estou realmente a sentir.					
35. Quando estou perturbado (a) (aborrecido (a), zangado (a), preocupado(a)) passa muito tempo até que me sinta melhor.					
36. Quando estou perturbado (a) (aborrecido (a), zangado (a), preocupado (a)) as minhas emoções são avassaladoras.					

Anexo 5

(Autorização para a realização do estudo na Guarda Nacional Republicana e respetiva atribuição do supervisor)

vodafone P 3G16:06

<

📁

🗑️

✉️

⋮

Deferimento para realização de estudo

Caixa de entrada



GNR_CDF

para mim, GNR_CDF_DF_DE, João, Rogerio, Carl...

15:43 [Ver detalhes](#)

⋮

S/ Referência	Processo	Data	N/ Referência	Processo	Data
---	---	---	356/2018/CDF/GAB	080.30.04	26JAN18

Exma. Senhora **Tatiana Correia**,

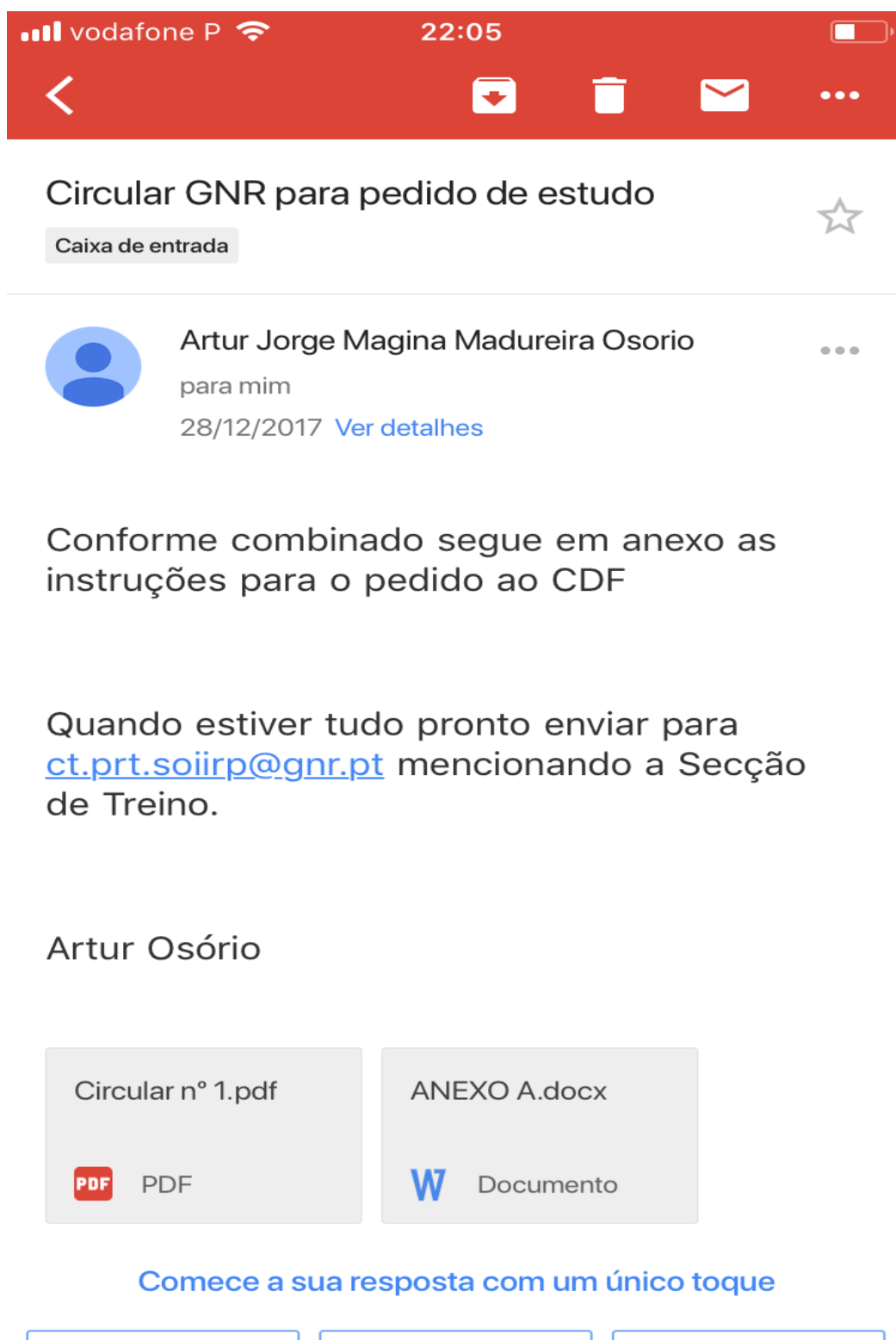
Relativamente ao assunto em epígrafe, encarrega-me o Exmo. Comandante do Comando da Doutrina e Formação, Major-General Domingos Luís Dias Pascoal, de informar que o estudo de investigação no âmbito do Mestrado em Psicologia Clínica, foi **deferido**. Contudo, só poderá dar início ao estudo solicitado após a confirmação da Divisão de Ensino, da receção dos documentos que se anexam, devidamente preenchidos, no prazo de **10 (dez) dias**.

Encarrega-me ainda de transmitir que após a conclusão do trabalho, deverá remeter uma cópia em suporte digital (não editável) da versão final do estudo de investigação para o e-mail: cdf@gnr.pt

Com os melhores cumprimentos,

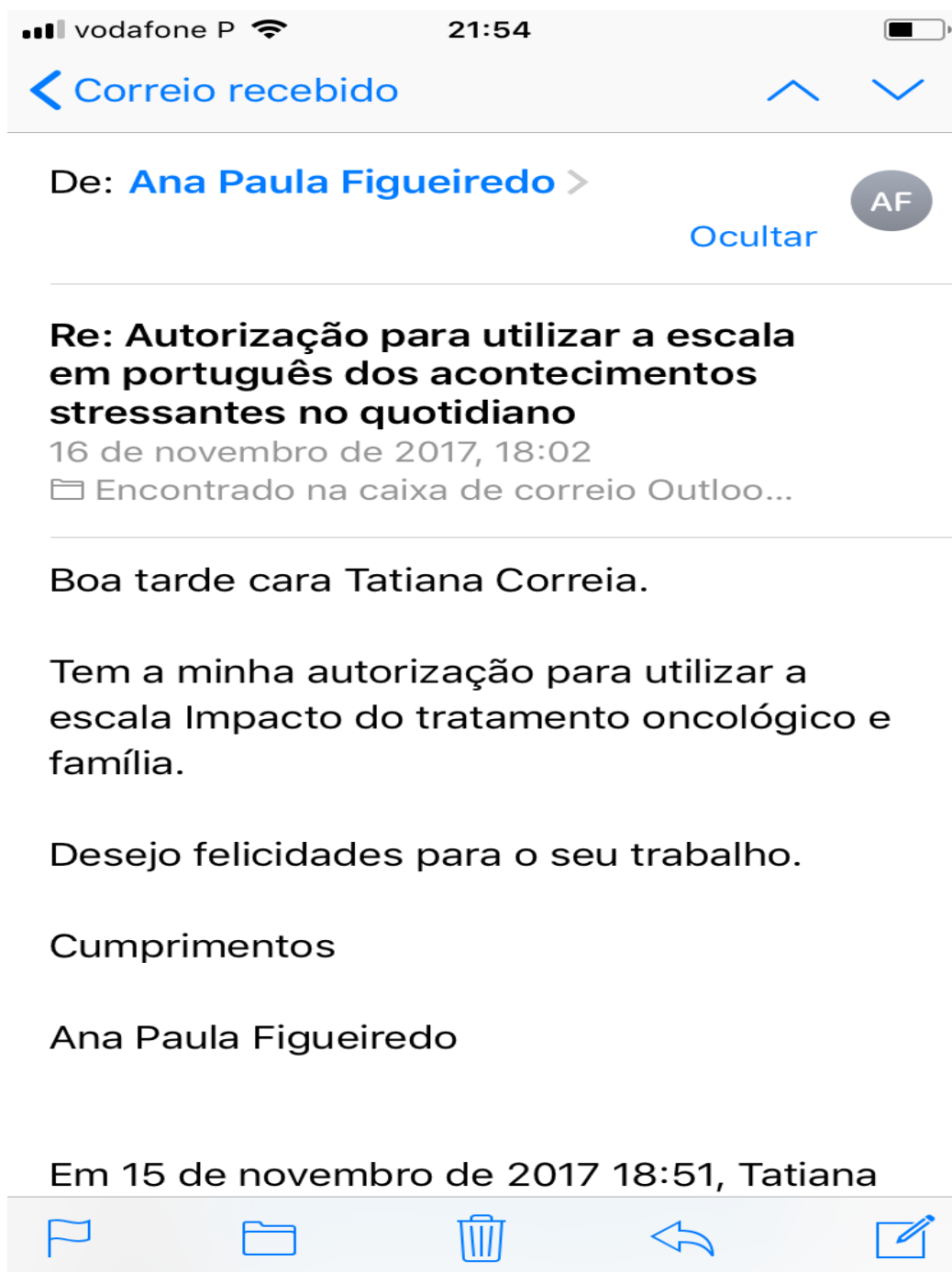
Anexo 6

(Circular da Guarda Nacional Republicana e instruções para o preenchimento de documentos para o estudo/investigação)



Anexo 7

Autorização para a aplicação da Escala de Impacto de Eventos (IES-R)



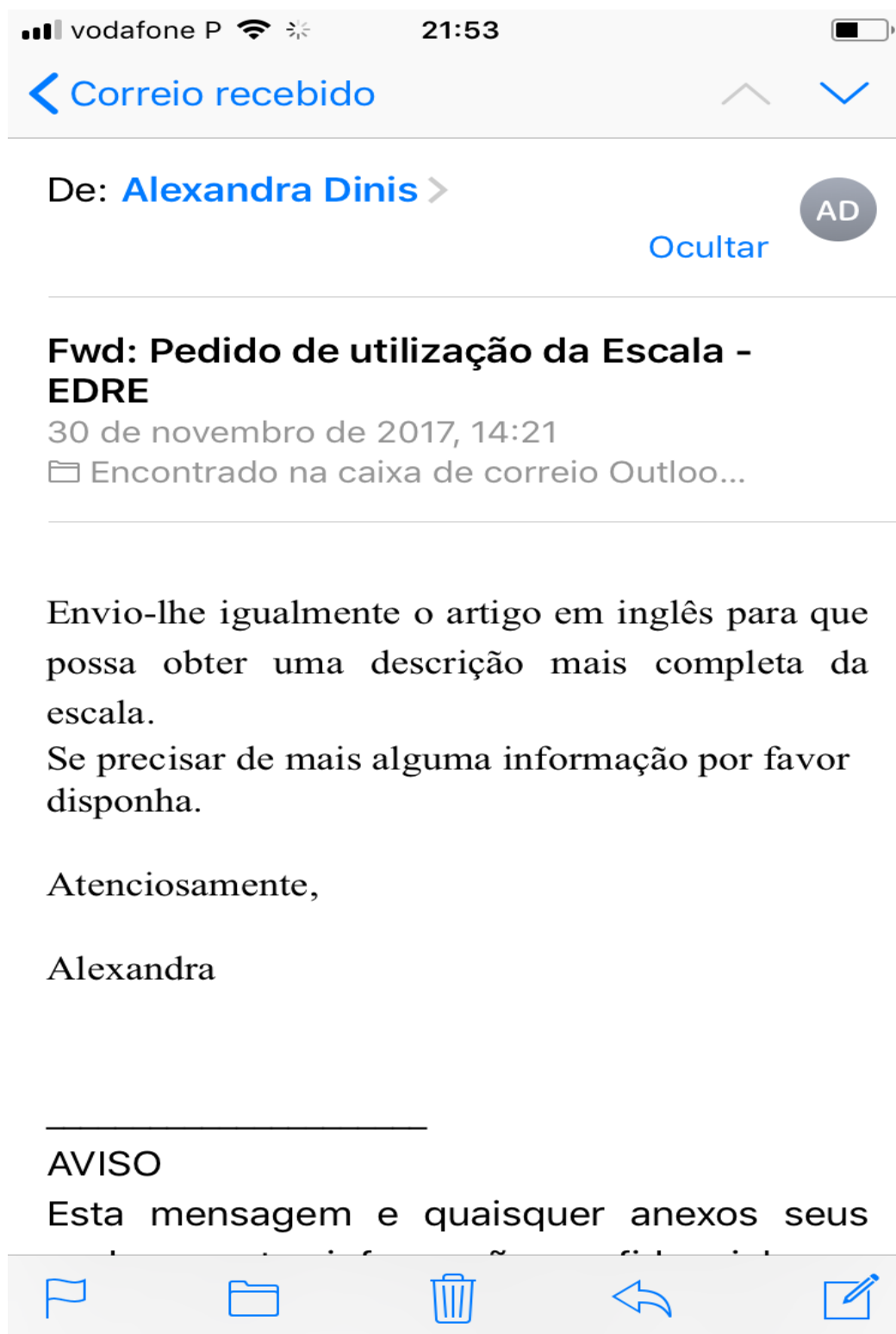
Anexo 8

Autorização para a aplicação do Questionário de Vulnerabilidade ao *Stress* (23-QVS)



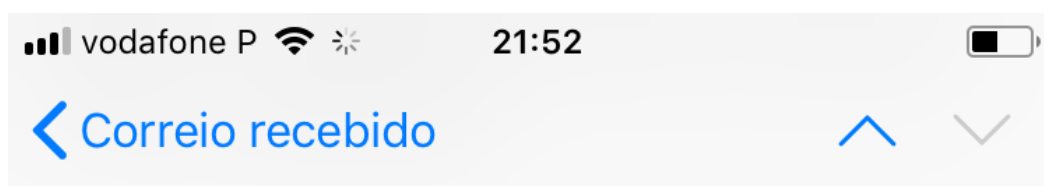
Anexo 9

Autorização para a aplicação da Escala de Dificuldade da Regulação Emocional (EDRE)



Anexo 10

Autorização para a aplicação da Escala de Dificuldade da Regulação Emocional (EDRE)



A
Votos de um bom trabalho,

Alexandra

DERS

A escala é composta por 6 fatores:

Não aceitação da resposta emocional (Não aceitação):
11, 12, 21, 23, 25, 29

Dificuldades em manter um comportamento dirigido ao
objetivo (Objetivos): 13, 18, 20, 26, 33

Dificuldades em controlar os impulsos (Impulso): 3, 14,
19, 24, 27, 32

Falta de consciência emocional (Consciência): 2, 6, 8,
10, 17, 34

Acesso limitado às estratégias de regulação emocional
(Estratégias): 15, 16, 22, 28, 30, 31, 35, 36

Falta de clareza emocional (Clareza): 1, 4, 5, 7, 9

Itens invertidos: 1, 2, 6, 7, 8, 10, 17, 20, 22, 24, 34

